

# **Universidad del Sureste.**

**Campus Tuxtla Gutiérrez.**

**Iris Rubí Vázquez Ramírez.**

**Lic. En medicina humana.**

**Segundo semestre.**

**Actividad: investigación sobre reflexología.**

**Interculturalidad.**

**Dra. Magalli Guadalupe Escarpulli Siu**

**Lunes 17 de mayo del 2021**

## REFLEXOLOGIA.

¿Qué es la reflexología?, ¿cuáles son sus funciones?

Es un tratamiento manual terapéutico que consiste en la presión o masaje de distintos puntos del cuerpo. La reflexoterapia de los pies o podal es la más común de todas, pero también puede hacerse en diferentes puntos del cuerpo.

La técnica de reflexología se basa en las distintas partes del cuerpo están reflejadas en las plantas de los pies y que, masajeando dichas partes, se asemejan de forma indirecta o refleja esas otras zonas del cuerpo. A través de ella se puede llegar a tratar los órganos, músculos y otras partes del cuerpo, estimulando los mecanismos autocurativos del propio organismo. Además, ejerce un tratamiento directo y localizado en los pies, ayudando a tratar y prevenir muchos problemas de la zona. Para su realización no se requiere de ninguna sustancia o herramienta más que las propias manos, si bien acostumbran a utilizar algo de aceite para poder masajear con más facilidad y fluidez.

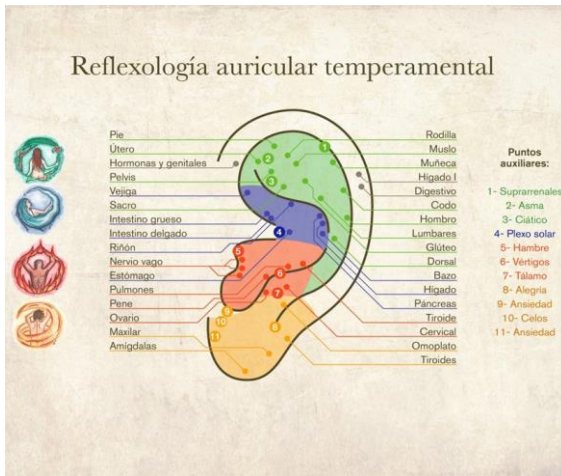
¿qué tipo de alivio o "curación" proporciona la reflexología?

- Relajación profunda, para que el sistema nervioso pueda funcionar adecuadamente y puedan liberarse las tensiones existentes en cuerpo y mente y así reducir los niveles de estrés.
- Mejora del flujo sanguíneo, básico y esencial para que los órganos lleven a cabo su trabajo de forma efectiva.
- Tiene efectos analgésicos, calmando los dolores.
- Armoniza la energía del cuerpo.
- Potencia el sistema inmunológico.
- Libera bloqueos emocionales.
- Induce a la auto regulación energética previniendo enfermedades.

¿cómo se realiza una sesión de reflexología?

- Reflexología podal: se aplican técnicas de masajes en los pies y en las manos, donde se encuentran representadas anatómicamente todas las estructuras corporales, todas las estructuras orgánicas, óseas y glandulares; y a través de la estimulación de los puntos reflejos con masajes, presiones, frotaciones y amasamientos se busca restablecer la salud en el paciente, liberar bloqueos energéticos y emocionales, estimular la circulación sanguínea y nerviosa, e inducir a una relajación corporal de todo el organismo.





- Reflexología auricular: Las técnicas que se utilizan para la estimulación de los puntos auriculares pueden ser muy variadas, podemos encontrar la colocación de semillas de vacaría, la colocación de pequeñas agujas, o simplemente la estimulación a través de un masaje auricular.

- reflexología facial: para estimular la zona facial con masaje, una de las mejores técnicas es el TUI NA también conocido como Masaje Chino. Sus maniobras son tan precisas que nos permiten trabajar tanto zonas amplias como también lo puntos de acupuntura localizados en la cara. La reflexología facial es el complemento perfecto para finalizar un masaje, para calmar la ansiedad, para tranquilizar pensamientos obsesivos y para prevenir el envejecimiento prematuro. También ayudará a mantener la piel hidratada y su elasticidad, a mejorar la microcirculación sanguínea y a estimular la producción de colágeno.



### Opinión personal y conclusiones acerca del tema.

Es un tema contradictorio, desde mi punto de vista creo que puede ser muy efectivo para relajar y combatir el estrés, que como sabemos es el causante de muchas enfermedades en nuestro organismo. Sin embargo, no creo que esto pueda combatir alguna enfermedad de algún órgano como lo haría normalmente algún medicamento. En lo personal siento que este tipo de terapias muchas veces atrasa el mejoramiento de los pacientes haciendo un trabajo más difícil para los médicos e inclusive imposible que podría llevar a la muerte al paciente. Creo firmemente que el educar y concientizar sobre los daños que podría causar este tipo de terapias a la población es indispensable, siempre y cuando nos basemos en el respeto de las diferentes creencias de cada persona.